



song Harnessing the body's
vital energy

song 1997

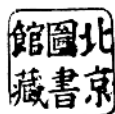
7.4

步返回功和发放外气篇

北京群众出版社

倒步返回功和发放外气篇

李立群 李申光编



河北教育出版社

L

483561

内容提要

当前，全国气功空前普及，倒步练功者比比皆是，苦于不得要领，收效甚微。本书从气功“倒步返回功”的原理着手，介绍了“倒步返回功”的功理、功法、气路、疗效等，可以帮助读者对症练气，对症练功，提供了详尽的具体方法，易学易会，事半功倍。

本书的发放外气专篇，它对外气的性质、外气的来源、采气的方法、运气的路线、外气的治法，古今的病例，都一一作了生动的介绍，为发放外气的爱好者提供了参考。

本书内容丰富，通俗易懂，切合实际，便于掌握运用，适合于广大气功爱好者阅读。

倒步返回功和发放外气篇

李立群 李申光编

河北教育出版社出版（石家庄市北马路45号）

邯郸地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 2.875印张 69,000字 1988年4月第1版

1988年4月第1次印刷 印数：1—25,000 定价：0.85元

ISBN 7-5434-0217-3/G·187

氣化神功壽
精化氣益
陳精氣步年
陳創延

叔父



倒步則生根
返回戒自然

馬岳梁



年六十六

前 言

气功是中华民族宝贵的文化遗产，也是医学宝库中的一颗瑰丽明珠。是祖国医学中具有民族特色的一种医疗保健运动。她是古人与大自然和疾病作斗争的过程中体察到“气”的存在，经络的存在，人和自然的关系。从而逐渐形成对自身生命运动的正确认识，对生命过程实行自我调节的经验进行不断总结，使气功这门科学由低级进入高级，形成一套独特的锻炼精、气、神的方法，自古至今，已有五千年的历史，真可谓源远流长了。

编者解放后三十余年长期从事体育工作，坚持气功和武术锻炼，吸取了古代气功和武术的精华，参考近代名家气功功法，编著了既有古意又很新颖的“倒步返回功和发放外气篇”。战国时代的“行气玉佩铭”中说到行气的规律是“……长则退、退则天……”；古代医经中也提到：“尾闾中正神贯顶，满身轻灵顶头悬，刻刻留心在腰间，肚内松静气腾然”。这些说明倒步返回功是一反人们常规的倒步行功独特方法，恰恰符合古人的运气规律，是行之有效的练功方法。

1981年编成“倒步返回功”以来，作者先后在杭州、广州、苏州、上海等地举办了数十期气功训练班。讲课上百次，学员数千名，还在中山医院、瑞金医院、天平地段医院等病房开癌症训练班，在上海市老干部活动室为享受局级以上离休干部办了五期训练班，深受学员欢迎。先后总结的几篇病例论文，在各种学术会议上作为论文发表。如在1982年全国医疗体育学术年会发表“倒步返回功治疗慢性病300例”的报告论文；该文还在1984年上海

市徐汇区医药卫生学会，编入年会资料汇编，作者受到表彰；最近中国日报（英文版）、人民日报海外版、新加坡英文报、上海大众卫生报等都作了报导，“倒步返回功”渐向国内国外发展。因为练习“倒步返回功”将使你青春返回，精力充沛，赋予无限的活力，投身四化建设。

本书在编写过程中得到李醒民、马岳梁、勇国良、林永燕、李学谦、何文璞、陈美华等同志大力协助和指导，余家乐、金建吾帮助插图，于此一并致谢。由于时间仓促，水平所限，欢迎读者、批评指正。

编者
1987年

目 录

第一章 气功概论

- 一、气功概论..... (1)
- 二、何谓气功..... (4)
- 三、气功为什么能治病..... (6)
- 四、气功治病机理探讨..... (11)

第二章 倒步返回功的功理和特点

- 一、倒步行功易聚真气..... (14)
- 二、多吸少呼择时练功..... (15)
- 三、对症点穴 着重蹻脉..... (16)
- 四、动静相兼 整体导引..... (17)

第三章 倒步返回功的基本功法

倒退返回功十二经络行气气路表

- 一、预备功..... (19)
 - (一) 起式(站桩)..... (19)
 - (二) 左右九转步..... (20)
- 二、正功功法..... (21)
 - (一) 强身法和气路..... (21)
 - (二) 强肾法和气路..... (23)
 - (三) 强脾法和气路..... (25)
 - (四) 强肺法和气路..... (27)
 - (五) 强肝法和气路..... (28)
 - (六) 强心法和气路..... (30)

(七)明目法和气路·····	(31)
三、收功·····	(33)
(一)收势·····	(33)
(二)站桩·····	(33)
(三)按摩导引·····	(33)
四、练功要领·····	(33)
(一)倒步行功要领·····	(33)
(二)站桩功的要领·····	(35)
五、倒步返回功十二经络行气气路表·····	(37)
第四章 倒步返回功疗效报告	
一、倒步返回功治疗慢性病300例的报告·····	(43)
二、倒步返回功治疗颈肩腰腿痛150例的报告·····	(58)
三、徐汇区天平地段医院肿瘤科气功疗法32例小结·····	(65)
第五章 倒步导引视力功	
一、叩齿醒脑·····	(68)
二、搅海漱津·····	(68)
三、揉太阳穴·····	(68)
四、四方转睛·····	(69)
五、站桩养气·····	(69)
六、开合运气·····	(69)
七、升降通气·····	(69)
八、倒步导引·····	(69)
第六章 发放外气和外气治疗篇	
一、何谓外气·····	(71)
二、外气话古·····	(72)
三、外气性质·····	(72)
四、学放外气·····	(74)
(一)采集外气·····	(74)

(二) 自身导引.....	(75)
(三) 自身放气.....	(75)
(四) 外气补泻.....	(76)
(五) 外气的量、质和其他.....	(77)
(六) 学员几例.....	(78)
五、外气治疗及病例.....	(79)
附：学员的亲笔函复印件以及中国日报英文版、新加坡 英文报、大众卫生报、人民日报海外版等报导的复 印件	

第一章 气功概论

一、气功概况

气功是我国人民的宝贵文化遗产，是祖国医学宝库中的一颗瑰丽明珠，是一门古老的科学。它是关于研究气在人体生命活动过程中的作用及其规律的学问，古人所谓“上工治未病”，“下工治已病”的强身保健，防病治病都兼而有之独特的自我身心锻炼方法。据文献记载早在周代金文（公元前11世纪——公元前771年）就有了气功的记载战国初期的文物《行气玉佩铭》，不仅对气功练法有了较为详细的记载，而且还在一定程度上形成了气功的理论，这段文字刻在一个十二面体的玉柱上。在我国最早的一部古典医书《黄帝内经素问》里，对气功导引有了进一步的论述，并把行气导引列为一种疗法。在该书（上古天真论）文中说：“恬谈虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”；又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。同书（遗篇刺法论）载有：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津令无数”。文字里边有了意念锻炼、呼吸锻炼、肌肉锻炼和“吞津咽液”等方法。从我国的医药史上看，历代名医对气功导引都非常重视。他们不仅精通医理，而且多长于气功导引。如名医扁鹊，提出在练功时应用计算呼吸方法，即数息法，是调息入静的门径。老子《道德经》云：“虚其心，实其腹”、“绵绵若存，

用之必勤”，“致虚极，守静笃”等话，心情须安静，思想要集中，呼吸要细柔，必须注意“意”与“气”的锻炼。汉代张仲景在《金匱要略》中提到“若人能养慎。不令风邪，干忤经络，道中经络未流传脏腑，”即医治之，四肢方觉垂滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。明确指出了气功锻炼是一种预防和治疗相结合的方法。汉末时期的名医华佗，他不但兼通数经，也长于养生之术。他在庄子的“熊经鸟伸”的基础上，以模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）的动作，创作了著名的医疗保健运动——“五禽戏”，用它来防病治病，强健身体，起到血脉流通，耳目聪明，齿牙完坚，病不得生，相传华佗的学生，按照这套方法，恒心锻炼，活到一百多岁，头发还是乌黑的。“五禽戏”是我国最早的成套的医疗保健运动，正在民间流传，深受群众的欢迎。晋朝的名医葛洪著《抱朴子》一书中认为，导引术可以多样化“或屈伸、或俯仰、或行卧、或停立、或踟蹰、或徐步、或吟、或息皆导引也”。现在采用卧、坐、站、行等各种气功功法，不少是借鉴于此。唐代人称药王菩萨名医孙思邈活101岁所著《千金方》调气法“和神导气之道，当得密室，闭户暖床安席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，心无所想”，历代气功家实践证明，胎息法是切实而且是行之有效的。但必须循序渐进，练习适量。明朝，著名的医学家李时珍，在其所著的《奇经八脉考》中也提到了练功的内容，他说：“内景隧道，唯返观者能照察之”，内景隧道，是指人体经络系统；返观，是一种锻炼静功的方法，意思是说人体的“经络”变化，在进行某种静功锻炼过程中能够觉察出来的，然后循经指穴，心目洞明。清初名医汪沅庵所著的《医方集解》记载：“调息之法，不拘时候，随便而上，平直其身，不倚不曲，解衣宽带，务会调适，口中舌搅数遍，微微吐出浊气，鼻中微微纳纳，或三、五遍或一、二遍，有津咽的，叩齿数遍，舌

舐上腭，唇齿相着，两目垂帘，令眈眈然，渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，以至十，以至百，摄心在数，思念不乱”。这些练功方法，至今仍在使用。解放后，在党的中医政策光辉照耀下，对气功进行挖掘、整理，建立了临床与研究机构，培养了专业人员，交流了工作经验。在实践研究方面，用现代科学方法进行多方面的探索，为气功的防病治病、保健强身的作用，提供了客观根据。1979年7月中华全国中医学会在北京召开了“全国气功研究汇报会”得到了国务院领导同志的支持，引起了医药科技界的支持，现在气功已进入了科学的行列，成为探索生命科学的新课题。近年来，各地有关气功报告中，证实气功对中医理论（如经络、气血等）、医疗保健、体育运动、老年医学和人体功能的认识等方面，通过气功的研究都将获得新的进展。气功的生命力，必将在人类医疗保健等方面闪耀出更加光辉灿烂的成就。

我国的气功早就随着中国医学对外的交流而传到国外，受到这些国家的欢迎。印度的瑜加与我国的气功颇为相似。在国外，气功的名称繁多，有叫“灵子术”、“生物回授”、“心灵能学”、“放松训练”、“功夫”、“坐”禅、“瑜加”等等。随着气功机理研究的迅速进展，特别是由“药源性”疾病的危害，人们希望找到一种自我锻炼既能治病又能强身的方法，尽量少用药甚至不用药来防止药物的副作用。因此，气功这一项古老练功方法，受到了普遍重视和很快的发展。自1973年以来，国际气功学术会议，先后曾在罗马、布拉格、摩纳哥、多伦多举行。美国创办了《生物回授》杂志，加拿大出版了《生物反馈疗法》，法国出版了《生物能和中国医学》等专门著作，都讨论了气功的原理和应用。国际上很多国家建立气功研究机构，如瑞士西理斯堡的码赫瑞希欧洲研究大学、美国麻省理工学院、哈佛大学、纽约州立大学、英国的伦敦大学、伯克贝科学院等都有专门的人员研究气功

方面的工作，制订了规模庞大的综合研究规划，举行了数十次的学术讨论会，邀请世界著名科学家进行了共同研究。他们还把气功用于老年医学，体育运动和其它很多领域，并已取得了成效。一些著名科学家如英国爱尔兰芝邓星克天文台付台长江涛教授对中国《自然杂志》1978年创刊号发表的云南气功专家王加林自愿剖腹进行罕见研究内脏的试验：《气功与胆汁分泌》初步实验结果一文给予很高的评价。他说：“这些发现具有先驱者工作性质”，“是一项创造性的成果”。美国、加拿大等国家，还根据气功的原理，制成“生物回授仪”，他们研制了一系列电子监测仪器，如皮肤电阻器授计、血压器授计、皮温器授计、肌电器授计等等，病人练气功时，因体内体表改变而产生的信息，用这些特定的仪器“反馈”于病人自身，根据反馈信号，有意识地修正偏差，引导入静，控制练功的时间和强度。从而达到预定的目标，即控制某一或某些生理过程，经过一定训练，人便能获得自己控制生理过程的能力，实际上“生物回授仪”就是帮助病人练气功取得训练效果。

二、何谓气功

下面阐述一些对气功的认识

（一）什么是气功

谈到“气”，自然会联想到呼吸的空气。空气是“气”，但是它不能完全概括“气功”之气。

据科学家测定，气功锻炼有素者所发出的“气”，含有“磁场”、“红外辐射”、“静电”、“粒子流”等。根据“气”在人体中的作用，认为“气功”的“气”是一种信息或能量。并且确认能量是一种物质。

由此可见，气功之“气”不仅是指吸入氧气和吐出二氧化碳，而是具有更丰富、更复杂的信息和能量的物质。

“气”，练功家通常称之为“内气”，或名之为“真气”，以区别呼吸之气。祖国医学认为人体的“真气”是人体生命活动的动力，因此，气功所指的“气”的锻炼，就是真气的锻炼。

真气，可以归纳为“先天之气和后天之气”。“先天之气”又分为精气和元气两种。精气是指人在有生之初的一点“精气”，是胎儿孕育的基础，它来自父母。元气是指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。元气在胚胎时期已经形成，藏于肾中，与命门有密切联系。后天之气也可分为两种，即天气和地气。天气是指我们呼吸的天空之气；地气是指水谷之气，因谷类在地长生，故称地气，实际上包括所有一切饮食营养物质经我们脏腑消化，吸收来维持生命活动的精微之气。天气与地气并而充身，人体的生命活动才能得以进行。

先天气是基础，是动力不能缺少，而后天气是人体生命活动的物质来源也不能缺少。这两种气的关系是：先天气是生命的动力，后天气是生命赖以维持的物质。人的生命及其一切活动靠先天气的推动，靠后天气的不断充养。两者相互作用，互相依存，构成人体生命活动的真气。

（二）什么是功

通过锻炼使真气在人体内正常地旺盛地进行就是气功的“功”，就是平常所说的“功夫”。功夫的含意很广，可以指练功的时间，练功的质量，也可以指练功的方法造诣和本领。总的来说，是对气的练法及其产生效果的练功。

练功的时间反映了练功人的意志与决心。三天打鱼，两天晒网，不能持之以恒，是得不到应有效果的。所以练功“贵在坚持”。

练功的质量，直接关系着练功的造诣。练功，就是练气，也叫“培育真气”。真气足了，身体就壮了。真气的锻炼，要从“呼吸精气、独立守神、肌肉若一”（《黄帝内经素问》）三个

方面去进行。这三个方面实际上就是“意念”、“呼吸”、“形体”的锻炼，被称之为气功三要素。

（三）气功的练法

练功的方法由于派别不同而异。我国的气功，大致可分为五大流派，即道家、佛家、儒家、医家、拳家。

道家练功的方法以“身心兼顾”为主，称“性命双修”，即练功与养性并重。

佛家的练功方法以“练心”为主，即所谓置身体于度外。

儒家练功主要讲“正心”、“诚意”、“修身”，要求达到止、定、静。

医家练气功主要为治病，也讲养身益寿。

拳家的气功侧重于强身御侮，击敌卫己，在保健中虽也寓有益寿延年的作用，但和上述几家的养生气功有较大的区别。

练功的方法虽然各有其特点，但不外静功、动功、动静相兼功三大种类，都是进行意念、呼吸、形体三个方面的锻炼。

精神意念的锻炼，即意念导引。要求意念集中，使大脑皮层处于特殊的抑制状态。称之为“意念内守”。

呼吸的锻炼，即呼吸导引。呼吸锻炼的方法大体有：呼、吸、嘘、吹、呵、洒等。

形体的锻炼，即姿式导引。姿式大的轮廓有行、立、坐、卧、跪、按摩等六大种类。

不论采用哪一种方法，只要在一定方法指导下，专其一门，定会练出功夫之功。

三、气功为什么能治病

（一）气在经络中运行

人体有沟通表里、上下、联络脏腑器官的一种独特的系统，它既不是血管，又不是神经，而是经络，经有路经的意思，名经

脉，是纵行的干线，络有网络的意思，名络脉，是经脉的分支，经络纵横交错布满全身，使人体各部紧密联系成为一个有机的整体。

正经有十二条，与脏腑直接相通，统称为十二经脉。以阴阳表明它的属性，凡与脏连接，循行在肢体内侧的经脉叫阴经，凡与腑连接，循行在肢体外侧的经脉叫阳经。根据内脏的性质和循行位置，又分为手三阴，手三阳，足三阴、足三阳经（见表一）

表一 十二经脉分类表

	阴 经 属脏络腑 (行于内侧)	阳 经 属腑络脏 (行于外侧)	循行部位	
手	太阴肺经 厥阴心包经 少阴心经	阳明大肠经 少阳三焦经 太阳小肠经	上肢	前 线 中 线 后 线
足	太阴脾经 厥阴肝经 少阴肾经	阳明胃经 少阳胆经 太阳膀胱经	下肢	前线—中线 中线—前线 后 线

十二经走向和交接规律是：

手三阴，从胸走手，交手三阳；

手三阳，从手走头，交足三阳；

足三阳，从头走足，交足三阴；

足三阴，从足走胸，交手三阴。

示意如下：